

トレーニング室



寒い冬場に安全で快適に運動がしたいなら、エアコンの効いた室内でトレーニングできるトレーニング室がおススメです。

日常生活に必要な体力を養いたい、理想的な体型を目指したいなど、目的に応じて利用することが可能です。

料金 一般 2時間220円～460円程度



運動後はシャワーで汗を流しましょう



- 室内は適切な温度・湿度に管理されているので、暑い夏や寒い冬でも安心
- 短時間で負荷の高い運動ができる
- 一人で気軽に始められる
- いろんなマシンがあるので目的に応じた運動ができる

おススメポイント



■スポーツ施設一覧

区	施設名	体育館	温水プール	トレーニング室	問い合わせ
中央	蘇我コミュニティセンター	○		○	☎264-8331
	市男女共同参画センター			○	☎209-8771
	千葉公園スポーツ施設	○			☎253-8050
	千葉ポートアリーナ	○		○	☎241-0006
	中央コミュニティセンター	○	○		☎245-5724
花見川	こてはし温水プール		○	○	☎216-0090
	畑コミュニティセンター	○			☎273-5454
	花島公園スポーツ施設	○		○	☎286-8825
	幕張コミュニティセンター	○			☎272-5001
稲毛	穴川コミュニティセンター	○			☎284-6155
	長沼コミュニティセンター	○			☎257-6731
	長沼原勤労市民プラザ	○		○	☎257-1863
	宮野木スポーツセンター	○		○	☎258-9690
若葉	北谷津温水プール		○		☎228-5000
	千城台コミュニティセンター			○	☎237-2241
	都賀コミュニティセンター	○			☎233-4211
	みつわ台第2公園スポーツ施設	○		○	☎287-3730
緑	鎌取コミュニティセンター	○			☎292-6131
	土気あすみが丘プラザ	○			☎295-0301
	古市場公園スポーツ施設	○		○	☎265-3005
美浜	磯辺スポーツセンター	○			☎270-6780
	高洲スポーツセンター	○		○	☎279-9235
	幕張勤労市民プラザ	○		○	☎274-0027
	真砂コミュニティセンター	○			☎277-2512

料金、休館日など詳しくは各施設へお問い合わせください。

運動不足解消のための耳寄り情報

ちばしウォーキングポイント

ウォーキングを続けて健康とポイントを獲得

1カ月間で1日平均6,000歩以上のウォーキングを継続すると、ちばシティポイントが、3カ月ごとに200ポイントがもらえます。自分の都合のいい時間にできるので、ぜひ取り組んでみましょう。スマートフォン、パソコン、はがきで参加できます。

詳しくは、[千葉市 ウォーキングポイント](#)
 問ちばしウォーキングサポート事務局
 ナビダイヤル ☎0570-056-132（平日9:30～18:30）
 健康支援課 ☎238-9968 FAX238-9946



チャレンジ運動講習会

いつもの場所で専門家の指導が受けられる

健康運動指導士を派遣し、仕事や家事の合間など、ちょっとした時間にできる運動（ストレッチや筋力トレーニングなど）を教えます。

- 日時** 通年（年末年始を除く）8:30～21:00のうち、30～90分間
- 会場** 各自で用意（原則屋内）
- 内容** 健康づくりの正しい知識、簡単にできる運動（筋力アップ体操、ウォーキング、ラジオ体操など）
- 対象** 事業所や自治会など、おおむね18歳以上の方で構成された5～30人程度のグループ *1年度1グループ1回

申込方法 希望日の1カ月前必着。申込書（健康支援課、保健福祉センター健康課で配布。ホームページから印刷も可）を、〒261-8755美浜区幸町1-3-9千葉市役所健康支援課へ。FAX、health@city.chiba.lg.jpも可。

問健康支援課 ☎238-9968 FAX238-9946